

# Hardgainer Trainingsplan



*...vom Hardgainer  
zum Softgainer!*



*präsentiert von  
Peter Möller*



**hardgainer-trainingsplan.de**

© [www.hardgainer-trainingsplan.de](http://www.hardgainer-trainingsplan.de) Dieser Ratgeber kann in unveränderter Form und für nicht kommerzielle Zwecke im Internet veröffentlicht und vervielfacht werden. Die gewerbliche Nutzung der Inhalte ist untersagt.

---

Empfohlen: <http://hardgainer-trainingsplan.de/bodywork360>

Über Peter Möller:

Als Fitnessadvisor, Muskelaufbau Experte und Sportbegeisterter beschäftigt sich Peter Möller auf seinen Webauftritten mit Methoden für eine effektivere Gestaltung von Training und Nährstoffzufuhr bei den Fitnesszielen Muskelaufbau, Fettverbrennung und Kraftsteigerung.

Auch experimentiert Möller viel mit neuen und unkonventionellen Techniken zum Erreichen eines attraktiveren und fitteren Körpers, welche in persönlichen Erfahrungsberichten festgehalten und publiziert werden.

Im Online Premiumbrief bleibst du auf dem Laufenden: einfach und kostenlos auf der Webseite abonnieren und du erhältst regelmäßig neue Tipps und Methoden für den Aufbau von Muskelmasse, Fettabbau und Fitness.

Webseite: [www.hardgainer-trainingsplan.de](http://www.hardgainer-trainingsplan.de)

Hallo mein Freund,

ich will dir hier eine Trainingsvariante ans Herz legen, nach der ich selbst trainiere.

Der Plan ist besonders für schmale Typen, sogenannte Hardgainer, geeignet – Jungs also, die über einen schnellen Stoffwechsel verfügen. Aber auch alle anderen dürften mit dem Training zeitnahe Fortschritte machen.

Was ist möglich?

Wenn du dich hochwertig ernährst und ein tägliches Kalorienplus von ca. 500 bis 750 kcal verfolgst, dann kannst du mit der Methode mit dem 8-Wochenplan, den ich für dich ausgearbeitet habe, gute 3 Kg reine Muskeln aufbauen – ich rede hier von MUSKELN und kein Fett! (zunehmen wirst du wahrscheinlich sogar noch etwas mehr als 3 oder 4 Kilo)

Was du nun tun solltest...

Ich empfehle dir jetzt sofort dein Körpergewicht, deine Oberarme, Bauch und Oberschenkel zu messen sowie zwei Fotos (Front, Seite, Bizeps) von dir zu machen. Der vor dir liegende Plan ist dazu in der Lage erstaunliche Resultate für dich zu erwirken!

Es liegt jetzt also an DIR!

## **Das "Zauberwort" heißt Volumentraining**

Dabei absolvierst du pro Tag zwei rel. kurze Trainingseinheiten, bei denen eine spezielle Abfolge von 4 bzw 5 Sätzen direkt hintereinander ausführst.

Achtung: Du solltest das Training NICHT als reiner Anfänger absolvieren!

Das Training geht wirklich an die Substanz und wird von vielen Leuten auch als "*Kotztraining*" bezeichnet. Als Belohnung erhältst du einen affenartigen Pump, der dich - wenn du alles richtig machst - vor dir selbst erschrecken lässt. Zudem ist die Routine kurzweilig und hält deine Motivation konstant oben.

**Empfohlen:** <http://hardgainer-trainingsplan.de/bodywork360>

Warum Volumentraining funktioniert, darauf will ich hier nur ganz kurz eingehen...

...es bedient sich dem wohl wichtigsten Faktor für den hardgainergerechten Aufbau von Muskelmasse, der da lautet: *Zeit unter maximaler Spannung!* (time under tension)

## Erklärung Volumentraining

Du führst 5 Sätze direkt hintereinander mit moderater Geschwindigkeit durch...

Satz 1: dient zur Aufwärmung und dauert 2 volle Minuten. Du trainierst mit einem Gewicht, welches ca. 50% deines gewöhnlichen Trainingsgewichtes darstellt.

Satz 2: sofort anschließend (ohne Pause) trainierst du mit deinem 100% Gewicht, 10 bis 12 Wdh.

Satz 3: sofort anschließend (ohne Pause) trainierst du mit deinem 75% Gewicht, 6 bis 8 Wdh.

Satz 4: sofort anschließend (ohne Pause) trainierst du einen anderen Muskel mit deinem 100% Gewicht, 10 - 12 Wdh.

Satz 5: sofort anschließend (ohne Pause) trainierst du selbigen Muskel mit deinem 75% Gewicht, 6 - 8 Wdh wobei du die letzte Wdh. 15 Sekunden lang unter maximaler Spannung hältst.

Wie gehts weiter: Nach diesem Supersatz, der alleine ca. 5 Minuten in Anspruch nimmt, pausierst du für ebenfalls 5 Min.

Diesen Ablauf wiederholst du 2 Mal, sodass eine Trainingseinheit ca. 25 Minuten dauert. Da es für die Tage 1 - 4 zwei Einheiten pro Tag gibt, solltest du darauf achten, dass diese Einheiten mind. 6 Stunden auseinanderliegen.

### Noch zwei Bemerkungen bevor ich dir den Plan zeige...

**1.** Da du hier nicht primär auf Maximalkraft trainierst, wird dein Kraftzuwachs während der Routine nicht deutlich nach oben gehen - dafür wirst du dennoch soviel Hypertrophie auslösen, wie du es wahrscheinlich bisher nie gemacht hast.

Nach 8 bis 10 Wochen solltest du entweder 1 bis 2 Wochen pausieren oder aber diese "Schocktherapie" mit einer anderen Trainingsroutine ersetzen. Dort kannst du dann z. B. wieder mehr Maximalkraft trainieren (wobei du die *heiligen* Supersätze NIEMALS ganz aus deiner Routine verbannen solltest).

**2.** Die Einhaltung der trainingsfreien Tage ist extrem wichtig. Du gehst beim Training deutlich über deine Grenzen u. wenn du hier nicht für Regeneration sorgst, wirft dich Übertraining zurück oder macht dir einen Strich durch die Rechnung. Du MUSST fit für das Training sein.

Als Energie-Kick kannst du vor dem Training einen Trainingsbooster einwerfen, für mich selbst funktioniert dies sehr gut. Meine Empfehlung: <https://amzn.to/2lyTqSk>

# Der Hardgainer Trainingsplan

Die Routine setzt sich aus zwei Phasen zusammen:

Woche 1 - Woche 4: 5 Trainingstage hintereinander mit jeweils 2 Einheiten pro Tag (ausgenommen ist hier der 5. Trainingstag mit nur einer Einheit), gefolgt von 2 trainingsfreien Tagen.

Woche 5 - Woche 8: Training jeden zweiten Tag mit 2 Einheiten pro Trainingstag. Auch hier nimmt jeder 5. Trainingstag eine Sonderstellung ein.

## Und so sieht das Ganze dann aus...

### Trainingstag I:

1. Satz - Schulterdrücken KH mit 50% deines Normalgewichtes für volle 120 Sekunden
2. Satz - Rudern Maschine o. Seil Obergriff mit 100% deines \*Normalgewichtes 10 - 12 Wdh.
3. Satz - Rudern Maschine o. Seil Hammergriff mit 75% deines Normalgewichtes 6 - 8 Wdh.
4. Satz - Schulterdrücken LH mit 100% deines Normalgewichtes 10 - 12 Wdh
5. Satz - Schulterdrücken KH mit 75% deines Normalgewichtes 6 - 8 Wdh. wobei du die letzte Wdh. für ca 15 Sek unter max. Spannung hältst.

Jetzt pausierst du für 5 Min und wiederholst den Supersatz 2 Mal mit ebenfalls 5-minütiger Pause zw. Supersatz 2 und Supersatz 3.

Nach ca. 25 Minuten bist du fertig und glaub mir, wenn ich sage fertig, dann mein ich genau das das, du wirst sehen ;)

Diese Einheit wiederholst du nach dem selben Muster an diesem Tag in deiner zweiten Trainingseinheit.

### Trainingstag II:

1. Satz - SZ Curls mit 50% deines Normalgewichtes für volle 120 Sekunden
2. Satz - Bankdrücken KH mit 100% deines Normalgewichtes, 10 - 12 Wdh.
3. Satz - Bankdrücken LH mit 75% deines Normalgewichtes, 6 - 8 Wdh.
4. Satz - KH Curls mit 100% deines Normalgewichtes, 10 - 12 Wdh.
5. Satz - KH Hammercurls mit 75% deines Normalgewichtes, 6 - 8 Wdh. wobei du die beiden letzten Wdh. beidarmig für 15 Sek. unter max. Spannung hältst.

### Trainingstag III:

1. Satz - Beinstrecken Maschine mit 50% deines Normalgewichtes für volle 120 Sekunden
2. Satz - Beinheben mit gestreckten Beinen an Dipsgerät o. Turm, 10 - 12 Wdh.
3. Satz - Beinheben mit angewinkelten Beinen an Dipsgerät o. Turm, 6 - 8 Wdh.
4. Satz - Kreuzheben LH mit 100% deines Normalgewichtes, 10 - 12 Wdh.
5. Satz - Kreuzheben KH mit 75% deines Normalgewichtes, 6 - 8 Wdh. wobei du die letzte Wdh für 15 Sek. unter max. Spannung hältst.

### Trainingstag IV:

**Empfohlen:** <http://hardgainer-trainingsplan.de/bodywork360>

1. Satz - Latziehen Obergriff mit 50% deines Normalgewichts für volle 120 Sekunden
2. Satz - Dips am Dipsgerät mit 100% deines Normalgewichts, 10 - 12 Wdh.
3. Satz - Dips zw. zwei Flachbänken evtl mit Gewicht (75% Normalgewicht), 6 – 8 Wdh.
4. Satz - Latziehen Obergriff mit 100% des Normalgewichts, 10 - 12 Wdh.
5. Satz - Latziehen Hammergriff mit 75% deines Normalgewichts, wobei du die letzte Wdh. für 15 Sek unter maximaler Spannung hältst

### Trainingstag V:

Dieser Tag beinhaltet nur eine Einheit und fokussiert sich auf Maximalkraft. Du wirst hier ein Ganzkörpertraining der wichtigsten Muskelgruppen ausführen, bevor du dir die folgenden 2 trainingsfreien Tage verdient hast. Hier darfst du sogar Pausen zwischen den Sätzen machen.

Ein Trainingspartner bei den schweren Gewichten ist mehr als ratsam. Wenn du keinen hast, dann nimm lieber die Maschine, bevor du Verletzungen o. Unfälle riskierst.

1. Satz - Military Press mit KH als Warmup, 17 - 20 Wdh  
...60 - 90 Sek. Pause
2. Satz - KH Flies auf der Schrägbank bei 125% deines Normalgewichts, 3 - 5 Wdh  
...60 - 90 Sek. Pause
3. Satz - KH Rudern Flachbank bei ca. 125% deines Normalgewichts, 3 - 5 Wdh  
...60 - 90 Sek. Pause
4. Satz - Arnold Press mit KH bei 125% des Normalgewichts auf Hantelbank, 3 - 5 Wdh.  
...60 - 90 Sek. Pause
5. Satz - Kreuzheben LH bei 125% Normalgewicht, 3 - 5 Wdh.  
...60 - 90 Sek. Pause
6. Satz - Latziehen bzw Klimmzüge mit Gewicht bei 125% des Normalgewichts, 3 - 5 Wdh.  
...60 - 90 Sek. Pause
7. Satz - Bankdrücken LH 125% des Normalgewichts, 3 - 5 Wdh.  
...60 - 90 Sek. Pause
8. Satz - Seitheben vorgebeugt KH mit 125% deines Normalgewichts, 3 - 5 Wdh.  
...60 - 90 Sek. Pause
9. Satz - Bizeps Curls LH mit 125% des Normalgewichts, 3 - 5 Wdh.  
...60 - 90 Sek. Pause
10. Satz - French Press SZ- oder Trizepsstange mit 125% des Normalgewichts, 3 - 5 Wdh

**Noch etwas:** Ich empfehle dir vor jedem Training ausgiebig zu stretchen und mit ein paar Minuten

**Empfohlen:** <http://hardgainer-trainingsplan.de/bodywork360>

Cardio deinen Puls nach oben zu bringen.

**Definition \*Normalgewicht:** Damit ist das Gewicht gemeint, mit welchem du 10 - 12 Wiederholungen schaffst und dabei nahe am Muskelversagen bist.

## **TOP Empfehlung Profi Anleitung**

Falls du einen rundum Plan suchst (Trainingspläne für deinen Körpertyp, umfassende Ernährungspläne, Schritt für Schritt Anleitung etc.), dann empfehle ich dir ein Programm, welches ich als den besten Muskelaufbau Kurs überhaupt bezeichne.

**Die Rede ist von Bodywork360!** Dessen Macher Karl Ess ist DIE Fitness-Ikone in Deutschland schlechthin – geliebt von Fans und gehasst von der Konkurrenz.

Sein Programm ist pures Gold wert, wenn du die schnellsten nur möglichen Resultate erzielen und schon in wenigen Wochen ALLE Blicke auf dich ziehen willst:

**<http://hardgainer-trainingsplan.de/bodywork360>**

Ich empfehle dir dringend, auf Karls Wissen zuzugreifen und **noch heute** durchzustarten. Meine ehrliche Meinung ist, daß mit diesem Stoff ein Scheitern zu 100% ausgeschlossen ist!

Allerbeste Wünsche,  
Peter Möller

**Empfohlen:** <http://hardgainer-trainingsplan.de/bodywork360>